

Gebackene Aubergine | Hummus | Dukkah

Dauer: 1 h 35 min
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Vegetarisch

Rezept für 4 Personen:

Equipment:

1 Mixer

Gewürze & Zutaten Aubergine:

2 Auberginen
etwas Salz
2 TL Kokosblütenzucker
2 TL Geräucherte Paprika
2 TL Kreuzkümmel gemahlen
4 EL Olivenöl

Gewürze & Zutaten Hummus:

480 g Kichererbsen aus der Dose
300 g Tahin Sesampaste
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel (Cumin) gemahlen
1 Prise Salz
1 EL Pfeffer (hier: Voatsiperifery Urwaldpfeffer)
Saft von 1-2 Zitronen
Kaltes Wasser
4 EL Dukkah
Granatapfelkerne
1 Bund Minze
1/2 Fetakäse

Zubereitung

Zubereitung Auberginen:

- 1 Auberginen halbieren und auf der Schnittfläche rautenförmig einschneiden. Anschließend die Auberginen salzen und 60 Minuten liegen lassen. Das Salz entzieht die Bitterstoffe der Aubergine und lässt das Fruchtfleisch weicher werden.
- 2 Nach den 60 Minuten die Auberginen mit der Hand leicht zusammendrücken und das entzogene Fruchtwasser bei Seite geben.

-
- 3 Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und die Auberginen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
 - 4 Die Schnittfläche ein wenig salzen, den Kokosblütenzucker und die Gewürze gleichmäßig verteilen und jede Auberginenhälfte mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln.
 - 5 Das Blech mit den Auberginen für ca. 30 Minuten in den Ofen schieben und in der Zwischenzeit den Hummus vorbereiten.
-

Zubereitung Hummus:

- 1 Die Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen und mit den weiteren Zutaten mixen. Um die gewünschte cremige Konsistenz zu erreichen, empfiehlt es sich nach Bedarf kaltes Wasser einzurühren.
- 2 Die fertigen Auberginen auf dem Hummus anrichten und gleichmäßig mit Dukkah bestreuen. Zuletzt die Granatapfelkerne, etwas geschnittene Minze und zerbröselten Feta hinzugeben.
- 3 Natürlich können auch getrocknete Kichererbsen verwendet werden. Hierfür empfehlen wir diese mit Backnatron über Nacht einzuweichen und sie anschließend ohne Salz weich zu kochen.